教育部國民及學前教育署「反菸拒檳教育亮點策略」計畫

@屏東縣立恆春國民中學 110 學年度校園推動菸檳危害防制教育教學示例@

主題名稱:享受無菸的恆春好生活

課程設計人: 陳麒生老師

課程設計理念:

恆春地區屬偏鄉城鎮,居民對生活有其一套特殊見解,沒有對身體或權益造成立即性的傷害,那也自在就好,再加上文化刺激不多,菸酒檳榔便常伴隨其左右。

學生知道香菸檳榔對身體不好,但往往礙於同儕人情壓力、家人疏於管教,便在小小年紀就有機會接觸到香菸及檳榔。透過課程的設計與執行,希望能帶給孩子不同的視野,除了認知香菸及檳榔會對身體造成何種危害,也要懂得如何以正確且不傷害人際關係的方式來拒絕。電子菸已逐漸進入校園,也希望透過課程來教會學生辨別電子菸和紙菸的異同,不要輕易的去做嘗試。

教學設計流程:

以于此时加在			
實施年級	七、八年級		
教學時間	雨節課,90分鐘		
學習目標	1. 明嘹菸品對身心健康所造成的影響。		
	2. 明嘹吸菸者不僅造成自身健康受損,其所產生的二手菸、三手		
	菸也會對他人及環境造成傷害。		
	3. 增強媒體素養,學習辨識菸品廣告的不實內容。		
	4. 學習以委婉正向的方式拒絕他人吸菸的邀約。		
	5. 認識新興菸品的成分及其對健康所造成的影響。		
學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。		
	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。		
	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。		
	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		
	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
	4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為		
	的影響力。		
學習內容	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心		
	健康與家庭、社會的影響。		

	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。			
	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。			
領域綱要	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健			
核心素養	潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實			
	踐,不輕言放棄。			
	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分			
	析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與			
	健康的問題。			
教學資源	無菸無檳好校園 https://nosmokingedu.blogspot.com/			
	董氏基金會華文戒菸網 https://www.e-quit.org/index.aspx			
	台灣健康促進學校 http://hps. hphe. ntnu. edu. tw/			
	屏東縣政府衛生局衛教專欄			
	https://www.ptshb.gov.tw/Default.aspx			
	衛生福利部國民健康署菸害防制			
	https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=41			
教學準備	課程簡報			
	菸檳危害防制主題桌遊			

教學活動	教學時間	評量方式
第一節課		
活動一:認識菸品對身體造成的傷害		
設計說明:		
藉由世界各國菸品包裝盒上的警示圖片告知學生		
長期吸菸對身體所造成的危害,也讓學生反思當吸菸		
者在購買菸品時,看見盒上警悚的圖片,為何仍會繼		
續購買,難道不擔心自己將來也發生一樣的問題嗎?		
操作流程:		
1. 先讓學生觀看一張放大的馬賽克圖片來猜測這是什	3 mim	學生參與
麼主題的照片,然後再將照片逐漸縮小至原圖。		回答問題
2. 讓學生憑過往學習菸害防制教育的經驗回想長期吸	2 min	學生參與
菸會造成身體健康的哪些危害?以世界各國菸品包		回答問題
裝盒上的警示圖片來告知學生長期吸菸者最後的下		
場。		
3. 讓學生反思,當菸品包裝盒上已經傳遞消費者「長	6 min	答案書寫
期吸菸會對身體造成嚴重危害,甚至死亡」的訊		討論參與
息,為何消費者仍然要執意購買?請學生將答案寫		

在便條紙上,貼於黑板上的海報,再全班一起討論,引出「菸品會使人上癮,逼迫消費者得持續購買,最後走上死亡這條路」。

活動二:影片觀賞

設計說明:

透過動畫影片再次說明菸品是如何使人上癮,是如何對身體產生危害。

影片名稱:國民健康署 X 泛科學動畫 加熱式菸品?電子煙?傻傻分不清楚

影片連結:

https://www.youtube.com/watch?v=GtIli2AI0Q8&t=9

活動三:認識二手菸、三手菸對他人及環境的影響設計說明:

讓學生從生活經驗中反思吸菸者對自己所造成的 影響,引入二手菸、三手菸的危害問題,強調吸菸者 不僅自我身體健康受到危害,也間接傷害了他人。 操作流程:

- 1. 讓學生反思「當身邊有人抽菸時,你會做出何種反應」,區分認識的人和不認識的人作答。請學生將答案寫在便條紙上,貼於黑板上的海報,再全班一起討論,引出「吸菸會對他人造成影響,對認識的人應適時勸誡,應該要戒煙:而不認識的人,也應該遺情況提醒,不應在不能吸菸的場所吸菸」。
- 2. 透過投影片說明吸菸對「健康」、「環境」及「生產生」所造成的影響,而不吸菸的人更應適時提醒吸菸者二手菸、三手菸對他人的影響不小於吸菸者本身。

活動四:認識電子菸

設計說明:

電子菸目前在台灣仍是未能合法販售的商品,但 卻也沒有相關法規予以規範,因此部分學生容易受到

5 min 學生專注

6 min

答案書寫討論參與

4 min

學生專注

不實廣告或朋友的引誘而去接觸電子菸,甚至購買。 因此給予同學正確的電子菸觀念相當重要。 操作流程: 1. 先讓同學觀看電子菸的廣告-「不平凡的美妙」 4 min 學生參與 VAPTIO Avocado Baby ● 酪梨寶寶」及「陈冠希代言 vvild 小野电子烟广告 30 秒版」, 培養學生的媒體 素養,網路上有很多資訊都是錯誤的,若沒有經過 求證,很容易受到網路謠言誘騙,甚至只見到偶 像、網紅的代言與介紹就不假思索地進行購買並使 用。 影片連結: https://www.youtube.com/watch?v=RI4Nnb8m-9Q https://www.youtube.com/watch?v=8ghCobrXDZ8 2. 再次透過影片「電子煙危害宣導影片」介紹電子菸 4 min 學生專注 ,重申電子菸對身體的危害並不亞於傳統紙菸,絕 不能輕易嘗試。 影片連結: https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY 活動五:學習「拒絕」菸品的誘惑 設計說明: 多數學生都知道吸菸對身體不好,但環境的影響 力始終不曾消失過,社區文化、同儕壓力都有可能引 誘學生走向這段不歸路。如何學會拒絕,讓學生透過 重複的反思,加強自己的信念,才能免於菸品的誘 惑。 操作流程: 1. 讓學生反思「如果有人邀約你去抽菸,你會做出何 6 min 答案書寫 種反應 , , 請學生將答案寫在便條紙上, 貼於黑板 討論參與 上的海報,再全班一起討論,引出「透過委婉的技 巧,在不傷害人際關係的狀況下拒絕朋友的邀約, 也同時表達希望朋友戒菸的想法」。

延伸活動: 菸害防制相關法律常識 設計說明:

對國中生而言,知法守法已是相當重要的課題。 明瞭法律是為了保護自己免於受到傷害所制定,在知 道法律所制定的相關規範後,更應主動去遵守,若不 慎觸法,更應虛心接受相關的裁罰,避免再次觸法。 操作說明:

透過投影片說明現行菸害防制相關法規,提醒學生 | 5 min 不要輕易觸法。

學生專注

第二節課

設計理念:

依循新北市積穗國民中學龍芝寧老師所設計之 「健康945、拒菸(煙)趣」課程理念,運用體驗學習 四階段(具體經驗、省思觀察、抽象概念、主動實 驗)循環,體會吸菸者所面臨的風險,省思反菸拒檳 的策略,並堅決表達反菸的立場,最後融入生活技能 中,達成無菸環境的健康生活。

具體經驗(健康危機卡):透過具體經驗情境,引導 學生感受菸檳的威脅與造成的危害。

省思觀察(健康珍愛卡):反思健康拒菸行動的意義 所在。

抽象概念(健康悠遊卡):將健康拒菸立場與態度進 行歸納與連結,並形成具體概念,以提高應用的行為 動機。

主動實驗(健康行動卡):將遊戲累積的學習概念, 運用於現實生活中的具體行動。

活動一:「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊卡牌說明

資料引用:新北市積穗國民中學龍芝寧老師

卡牌說明:如附件一

1. 牌卡分為「健康危機卡」、「健康珍愛卡」、「健 康悠遊卡」、「健康行動卡」五種,共計76張。

3 min

學生專注

- 2. 「健康危機卡」呈現 15 種情境引發使用菸(含電子煙)、檳的錯誤觀念與迷思,以及導致健康危害的後果,此牌卡發動的效果是「增加健康危害的風險指數(加 1-3 分,或加到 9 分)」。
- 3. 「健康珍愛卡」呈現 9 種自我可以澄清迷思、堅定 拒絕、健康促進的做法,以降低使用菸(含電子 煙)、檳的風險,此牌卡發動的效果是「減少健康危 害的風險指數(減 1-3 分)」。
- 4. 「健康悠遊卡」呈現 10 種拒菸(含電子煙)、檳的 立場與概念,鼓勵分享與倡議營造,此牌卡發動的 效果是「出牌順序迴轉或 pass,以及指定某一玩 家,可觀看其手牌並抽取一張為自己所有」。
- 5. 「健康行動卡」呈現拒菸(含電子煙)、檳以及戒治 的行動、方法與策略,此牌卡發動的效果是「玩家 說出具體可行的作法,風險指數可以減至 0 分」。

活動二:「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊遊戲說明遊戲說明:

- 1. 此遊戲為自我健康指數管理,累計風險指數不能超過「9」。
- 2. 將所有手牌洗勻,發給每人3張手牌。
- 3. 所有玩家輪流打出1張手牌,並隨即從牌庫堆補充 1張。打出手牌時,玩家要大聲唸出牌卡內容或指 令,才能啟動牌卡的功能。
- 4. 玩家打出手牌時,若累積風險指數超過「9」,則該 玩家出局,其他玩家繼續遊戲。
- 5. 遊戲結束與勝負判定: 最後一位生存玩家獲勝。

活動三:「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊遊戲進行操作說明:

- 1. 遊戲時間 20 分鐘。
- 2. 提醒每位同學要觀察與紀錄各玩家所提出的「行動 卡」拒菸(含電子煙)、檳以及戒治的行動、方法與 策略。

2 min

學生專注

20 min

學生參與

活動四:「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊學習整合			
操作說明:			
1. 請同學將所有卡牌依「健康危機卡」、「健康珍愛	2 min		
卡」、「健康悠遊卡」、「健康行動卡」分成四			
堆。			
2. 發給各組討論單(如附件二),進行小組討論。	5 min	討論參與	
討論一:從健康危機卡中,選出三張最有可能引誘你			
使用菸檳的情境?			
討論二:從健康珍愛卡中,選出三張能降低菸檳引誘			
最有效的因應方法?			
3. 各小組將選出的牌卡貼於海報紙上,並公開陳列。			
4. 各小組依序報告說明選擇「健康危機卡」和「健康	10 min	口頭報告	
真爱卡」的內容及理由。			
5. 老師總結。運用自我覺察發覺菸檳的引誘,透過有	3 min	學生專注	
效拒絕降低菸檳的危害。			
《課程結束》			
知少口田			

課堂反思

- 1. 依據學生在「菸檳危害防制教育學生感知問卷(前測)」的作答情形,兩個七、八年級的班級都有學生會吸菸,且在知識、感知、態度、行為意圖及自我效能表現都還有提升的空間。
- 2. 在課程的安排上,同時顧及有吸菸者與非吸煙者的思維模式,避免進行知識上的傳遞,而以能引導學生進行反思的活動為主。
- 3. 在課堂中以一些菸檳文宣品作為獎勵鼓勵學生多參與討論活動。
- 4. 讓學生以便條紙書寫答案,再張貼於黑板上海報可讓學生充分表達意見。
- 5. 桌遊的操作,學生對遊戲進行方式不甚理解,在遊戲一開始經常會卡住。 逐桌講解後,操作上便順暢許多。
- 6. 遊戲過後的討論及發表,讓學生統整剛剛遊戲的經歷,可以強化學生的概念,再經由上台報告訓練學生的表達能力。

無菸反檳,健康久-菸(含電子煙)檳防制 龍芝寧提供 類別 概念 發動效果 張數 加味菸品增香氣 偶像吸菸好迷人 3 網紅推薦多分享 危機指數加1 🕮 酷炫新潮電子煙 保暖提神紅唇族 好奇模仿不上癮 **菸藕迷漫解憂愁** 室外抽菸少危害 觀念迷思 3 危機指數加 2 🕮 健 嘗試使用 網購菸煙不違法 康 檳榔不加料無等 有菸有檳轉大人 危 菸檳不拒挺兄弟 機 危機指數加 3 🕮 3 吸菸嚼檳才夠 man 聚會菸檳超有 Fu 卡 心肺功能大影響 皮膚老化牙齒搖 健康影響 菸檳成癮客健康 危機指數加到 9🕮 1 疾病發生 違反菸害防制法 癌症病變漸上身 檳榔汁渣隨地吐 電子煙害我知曉 菸檳傷身我在意 危機指數減 1 🕮 1 迷思澄清 健 菸商庸告我辨識 康 菸檳聚會我不去 珍 拒絕技巧 勇敢表達我拒菸 1 危機指數減 2 🕮 菸檳邀約我 Say No! 敻 電子煙禁我支持 卡 健康促進 危機指數減 3 🕮 1 無菸環境我維護 打擊菸槽我有青 遠離菸和檳 永保好安局 二手三手菸 同樣客健康 順序 PASS 健 好奇去嘗試 就是會成癮 1 或迴轉 康 菸害要申訴 權益不退讓 悠 健康立場 健康齊步走 相揪拒菸檳 遊 菸檳不上身 赢得好人生 指定玩家 1 年輕無菸檳 活力有自信 卡 可換牌一張 無菸又反檳 幸福好家庭 無菸 531 反権 123 拒絕同學吸菸邀約的好撒步 健 拒絕網路電子煙誘惑的好撒步 危機指數 🕮 康 拒絕朋友嚼食檳榔邀約的好撒步 拒絕邀約 行 減至 0

戒除吸菸成瘾的好方法

好奇使用 電子煙替代好方法

戒除檳榔成瘾的好方法

戒除成癮

動

卡

1

1.最有可能	訠誘	你使用	Θ (ا 🛞 🚱	的情境	
是哪些個?	(選と	出3張	「健康	危機卡	1)	
2.降低 😜	(3)	9 引誘	最有	效的因	應方法	
或行動是哪	哪些?	(選出	3張「	健康珍	愛卡」)

課程投影片:

教育部國民及學前教育署 「反菸拒檳教育亮點策略」計畫

享受無菸的恆春好生活

屏東縣立恆春國民中學 陳麒生老師











	澳洲	新加坡	泰國	香港	臺灣
	機示圖文面積 製面90%及75% 與土線色素面包裝	銀示圖文面積 雙面各75% 與土線色素面包装	關示圖文面積 雙面各85% 與土線色素面包裝	循示圖文面積 製面各85%	猶示圖文面積 雙面各35%
2019		Brand Veter	One had		AMSH.
	推示圖文面積 雙面90%及30%	擴示圖文面積 雙面50%	擴示圖文面積 雙面各50%	第示圖文面積 雙面各50%	擴示圖文面積 雙面各35%
2009		PANCE SAME	ERANG NAME	ALCO S. M.	AREA .

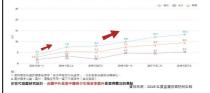
Q1:

當香菸盒盒上標示著這些恐怖的 相片,你覺得那些吸菸者是基於 何種心態仍然願意花錢去買香菸 來抽呢?





2018 年國高中職學生不同年級別之吸菸率



Q2:

當身邊有人在抽菸,你當下的第 一個感受是?

認識的--

不認識的人--

吸菸的影響

環境 生產力 健康







我不吸菸

關我屁事????





菸味分三種 吸菸後45分鐘內禁止搭乘電梯 音板へ吸収者が上別回的、ニナル) 遠頂規定源於日本産解層型大學的一項研究。指出在 股完設後を5分種内、對人量有害的揮發性有模物 (Volatile Organic Compounds, VOCs) 育業所味出 機内、開発在課題與衣物上、職敢在周遭空駕中・貿 退俗解的「三手茶」。



吸菸會傷害身體的每個體官·國人十大死因和吸菸有相關包含 癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病。 二手菸中至少有250種是有害的化學物質 超過90種已確知為致癌物質

禁品對兒童及青少年危害·可能協成 生長遲緩、活力不足、注意力不集中

菸是青少年物質濫用的入門物

開始接觸菸、酒、檳榔後,平均約2年左右即會接觸初級毒品,會試圖品的聯會比不應菸畫高出25個







廣告







國中、高中職學生電子煙吸食率





Q3:

當有朋友想約你一起去抽菸,你 當下會採取什麼作法呢?

菸害防制法

民國96年07月11日修正、98年1月11日施行

- •第三章兒童及少年、孕婦吸菸行為之禁止
- 第12條未滿十八歲者,不得吸菸。孕婦亦不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。
- •任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。
- •任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸。

菸害防制法

★18歲以下青少年吸菸,需要接受戒菸教育

- ◈戒菸教育:指
- ◆1. 戒菸方法之教導及
- ◆2. 反菸、
- ◆3. 拒菸之宣導。
- ◆戒菸教育之戒菸方法教導不得少於2小時,反菸、拒菸之宣導不得少於1小時,合計最少3小時以上。
- ◆一年內再違反之未滿十八歲吸菸者,得延長前項時數。

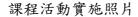
菸害防制法罰則 **資料**素 新生

以日的加州	饭草分:农农	
違法行為	處罰對象	罰則
在禁菸場所抽菸	違規人	2干~1萬元
未滿18歳抽菸	違規人	接受戒菸教育, 父母罰2千~1萬元
販賣菸品給未滿18歲者	菸品販賣者	1萬~5萬元
場所未貼禁菸標示	場所負責人	1萬~5萬元
禁菸場所提供吸菸相關器具	場所負責人	1萬~5萬元
製造菸品形狀的物品或點心	製造或輸入者	1萬~5萬元
販菸場所未標示警示圖文	菸品販賣業者	10萬~50萬元
菸盒未標示警語、尼古丁、焦油含量	菸品製造輸入商	100萬~500萬元
促銷菸品或廣告	製造輸入業者	500萬~2500萬元
促銷菸品或廣告	廣告業傳播媒體	20萬~100萬



- 室內全面禁菸除設有吸菸室: 旅館、南埔、餐飲店、老人福利榜構等 室外全面禁菸除設有吸菸區: 大專院校、國書館、博物館、英術館、紅飲機構 觀質場: 游泳池、老人福利機構等

課堂照片:



內容說明



課堂教學實況,以投影片說明菸 品會對身體造成的危害。



學生將問題的答案寫在便條紙上,再貼至黑板上的海報,全班一同來進行討論。



學生將問題的答案寫在便條紙 上,再貼至黑板上的海報,全班 一同來進行討論。





學生就問題書寫答案,彙整班上 同學的意見再進行討論。



學生進行菸檳危害防制教育主題 桌遊,透過強化課程內容,並反 思拒絕菸檳的具體作為。



學生進行菸檳危害防制教育主題 桌遊,透過強化課程內容,並反 思拒絕菸檳的具體作為。



小組討論三種最容易引誘吸菸嚼 檳的情境及三種抗拒菸檳誘惑的 技巧。



小組討論三種最容易引誘吸菸嚼 檳的情境及三種抗拒菸檳誘惑的 技巧。



小組的討論結果。

最容易引誘的情境:「聚會菸檳 超有Fu」、「戒菸改用電子 菸」、「好奇模仿不上癮」。 能降低引誘的有效方法:「電子 菸禁我支持」、「打擊菸檳我有 責」、「菸檳邀約我Say No」。



小組的討論結果。

最容易引誘的情境:「酷炫新潮 電子菸」、「菸檳不拒挺兄 弟」、「戒菸改用電子菸」。 能降低引誘的有效方法:「電子 菸害我知曉」、「無菸環境我維 護」、「菸檳傷身我在意」。



學生上台報告小組討論的結果, 訓練表達能力。



學生上台報告小組討論的結果,訓練表達能力。